

Ma gencive est-elle en bonne santé?



Une gencive en bonne santé a une couleur rose et est appliquée contre la dent avec un certain tonus. Entre la dent et la gencive il y a un espace étroit de 3mm de profondeur que l'on appelle le **sulcus**.

Une gencive en bonne santé ne saigne pas lors du brossage ou lorsque l'on mange. Par contre, une gencive enflammée est rouge, gonflée et saigne facilement (ces trois symptômes ne sont pas toujours présents ensemble).

Dans le milieu buccal vivent des milliards de micro-organismes qui colonisent la surface de la dent. Tous les jours se forme une fine couche blanchâtre sur les dents que l'on appelle la **plaque dentaire**.

Il semble que pas mal de gens n'arrivent pas à bien éliminer la plaque dentaire. Les bactéries peuvent causer une inflammation gingivale (**gingivite**) et également des lésions dans les dents (**carie**). La **mauvaise haleine** est le résultat d'une couche de plaque présente sur la langue et dans le pharynx. La plaque dentaire peut également se calcifier et devenir du **tartre**.

Chez certaines personnes, l'inflammation aura tendance à s'installer. La gencive va se détacher de la dent et des poches vont se former. Dans ces poches se forme une nouvelle plaque et du tartre, l'attache de la gencive se détruira et l'inflammation ira de plus en plus profondément pour arriver à l'os et détruire celui-ci. Cette forme d'inflammation gingivale s'appelle la **parodontite**. Le nombre de fibres d'attache détériorées peut devenir finalement important au point que la dent tombe.

Ma gencive est-elle en bonne santé?

Beaucoup de gens avec une gingivite n'auront pas de parodontite et cela parce que la composition de la plaque dentaire diffère d'une personne à l'autre (le nombre et le type de bactérie).

C'est la résistance contre les bactéries qui détermine si quelqu'un va développer un problème parodontal ou non, entre autre, le tabac, le diabète non stabilisé et des stress intenses peuvent faire pencher la balance et influencer le développement d'une maladie parodontale.

Inversement, il semble qu'une parodontite non traitée peut avoir une influence négative sur la santé générale. De cette manière, les problèmes cardiaques, les problèmes vasculaires et les naissances pré-terme sont plus fréquentes chez des personnes ayant des problèmes parodontaux.

Une bonne hygiène dentaire est de première importance pour traiter les problèmes gingivaux. Brossez ses dents 2 fois par jour avec une brosse ayant une petite tête et des poils souples. Utilisez un dentifrice contenant des fluorures en passant jusqu'au bord de la gencive lors du nettoyage.

Lors du brossage, aller systématiquement d'abord à l'intérieur puis à l'extérieur et terminer par les faces occlusales en faisant des petits mouvements circulaires. Il faut prendre le temps suffisant et ne pas oublier de brosser la langue. L'utilisation d'une brosse électrique n'est pas un must mais facilite le mouvement circulaire. L'espace entre les dents ne sera pas nettoyé avec une brosse à dents, il faudra alors utiliser des cures dent ou des brossettes interdentaires et lorsque l'espace entre les dents est très étroit, on utilisera du fil dentaire. Une visite bisannuelle chez le dentiste est recommandée. Le dentiste fera une recherche systématique des caries et éliminera le tartre s'il est présent de manière à conserver une bonne condition dentaire. N'oubliez pas de manger équilibré.

Et finalement: dites non à la cigarette.



SCORE
DPSI

	D	C	G
Sup			
Inf			

Date: Résultat:

- Score 0:** gencive saine, il n'y a rien à faire.
- Score 1:** gingivite, la gencive saigne facilement. Le brossage dentaire et le nettoyage interdentaire doivent être améliorés.
- Score 2:** gingivite et tartre. Un détartrage est nécessaire.
- Score 3-:** parodontite et poches. Un examen complémentaire doit être fait.
- Score 3+:** la parodontite est sévère, la racine devient partiellement dénudée. Un examen et traitement approfondis doivent être envisagés.
- Score 4:** vos dents menacent de tomber. Idem score 3+